

Антикризисный  
консультационный  
психологический центр  
“Я АКТИВ!”



# "Работа психолога методом ДПДГ"

автор - психолог Елена Соловьева

[www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)

# «Я АКТИВ!»

Антикризисный  
консультационный  
психологический центр

**ПСИХОЛОГИ БЕСПЛАТНО,**  
Онлайн по любым вопросам:  
оставьте заявку на сайте

**[www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)**

и получите консультацию психолога  
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.



# Принцип эффективного обучения в нашей школе

Нет того, чему невозможно научиться. Если кто-то уже это умеет, значит и вы точно сможете. Но это не произойдет автоматически, ключом к эффективному обучению будут принципы:

1. Если уже слышали - послушайте еще раз
2. Если не пробовали применить - сначала попробуйте
3. Примените сначала всё «это пальто» на себе
4. Найдите того, на ком будете применять «тайно» (не в семье)
5. Используйте в работе то, что поняли и попробовали
6. Доверьтесь интуиции (вы ведь сюда пришли почему-то)
7. Будьте активны, потому как пассивные умирают быстрее
8. Действуйте, потому как бездействие приводит к безденежью

# Про навык и отработки

Четыре стадии любого умения:

1. Неловкие Попытки
2. Механика
3. Навык
4. Мастерство

Назовите мне книгу, прочитав которую я смогу пилотировать самолет!

Поэтому тройки обязательны. Чем больше троек вы возьмёте, тем лучше и быстрее полетит ваш самолет туда, куда вы зададите путь!

# Про важность

Было ли у вас такое, что вы хотели испечь блюдо по рецепту для мамы, чтобы доказать что вы можете готовить, но даже повторяя всё один в один за известным фудблоггером всё сгорало или просто получалось посредственно?

А для себя, тяп ляп что-то накидать что есть в холодильнике и иногда получается шедевр?...

Бывало такое, что вы готовитесь выступить на мероприятии, что-то где-то сказать умное... Продумываете как пойдет этот важный разговор, но в моменте... всё идет не по плану!

А когда вы просто беседуете с подругой - у вас просто фонтан гениальных мыслей и складывается всё в красивую речь?...

# Про важность

Важность - драйвер тревоги, адреналиновая игла.

Бессознательное считывает важность как потребность.

А когда надо - внутри всё кричит «н-е-н-а-д-о»!

И спорить сложно, но можно... снизьте важность.

1. Просто попробовать лучше чем не попробовать
2. Если получится - круто, что попробовал
3. Если не получится - круто, что попробовал

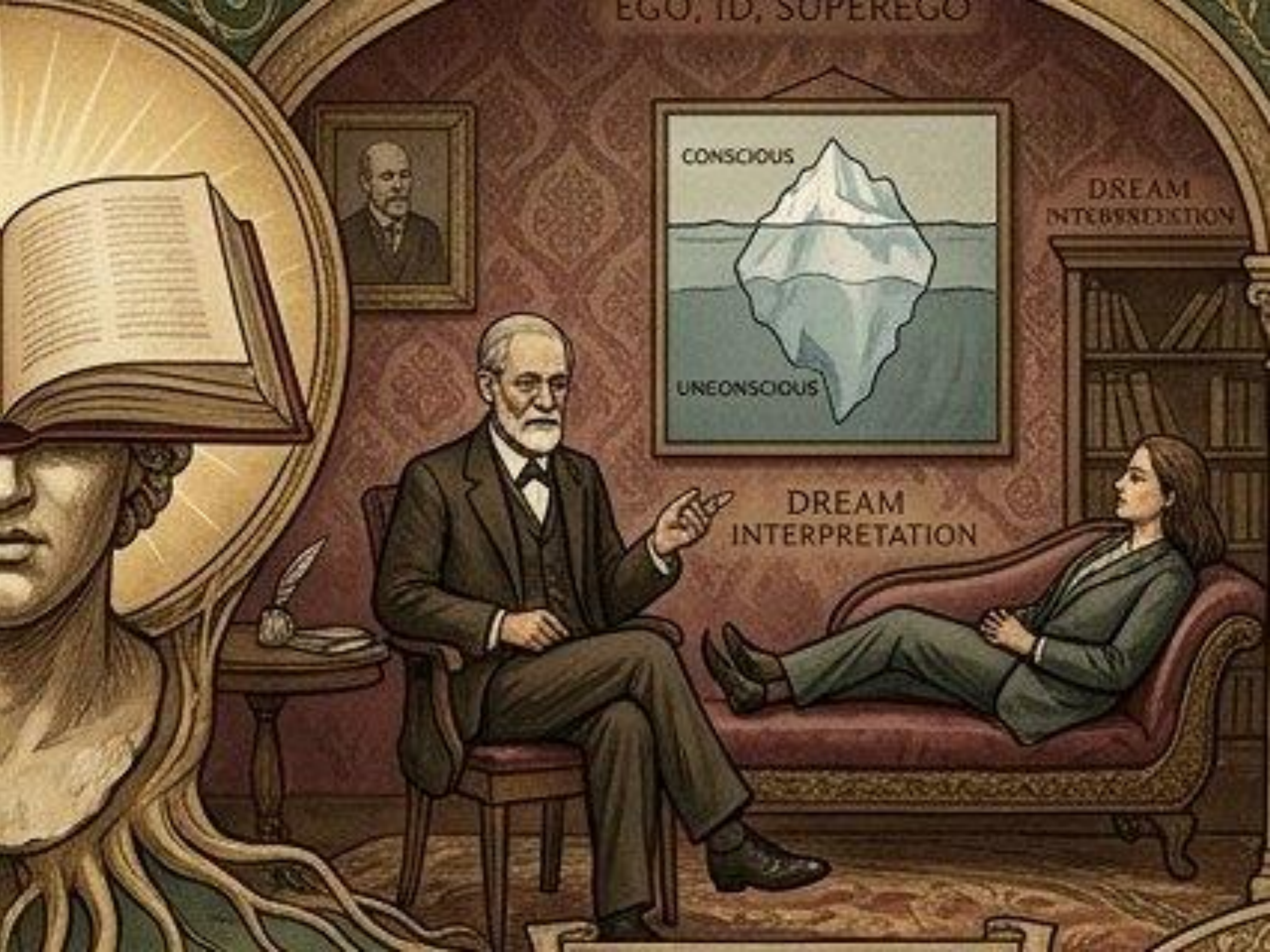
## **Помните эффект наблюдателя?**

Главный вывод - пристальное наблюдение лишает возможности увидеть «чудо» (что-то пока необъяснимое наукой).

# Немного истории

- EMDR - Eyes movement desensitization and reprocessing
- ДПДГ - десенсибилизация и переработка движением глаз
- Френсин Шапиро обнаружила «чудодейственные» свойства движений глаз во время прогулки в 1987 г.
- Первым делом она пришла к выводу, что характерные движения глаз помогают со **снижением тревоги**
- В 1989 после ряда экспериментов стало ясно, что последовательная билатеральная стимуляция помогает когнитивному переструктурированию опыта - появляются новые выводы о своей тревоге
- Билатеральная стимуляция может быть не только с помощью движения глаз, также - звука или тактильной стимуляции

EGO, ID, SUPEREGO



CONSCIOUS

UNEONSOIGUS

DREAM  
INTERPRETATION

DREAM  
INTERPRETATION

# Терминология

- Десенсибилизация - снижение чувствительности
- Переработка - когнитивное информационное реструктурирование опыта в настоящем и будущем, то есть изменение собственного представления о влиянии событий, эмоций, чувств прошлого. Цитаты клиентов: «ну было и было», «не понимаю как это работает», «больше не вызывает никаких ощущений»...
- АПИ - механизм Адаптивной Переработки Информации - модель Френсин Шапиро (2001, 2005), описывающая естественное стремление психической системы к здоровью и исцелению
- Сбой в АПИ характеризуется диссоциацией - разделением бессознательных, психических и соматических процессов в организме

# Терминология

- Свободные ассоциации - клиенту позволяется переживать и проговаривать всё, что приходит безотносительно привязки к непосредственному переживанию
- Линия времени - метафорическое представление клиента о расположении событий в его жизни на воображаемом отрезке от прошлого в будущее
- Билатеральная стимуляция (БЛС) - попеременная активация правого и левого полушария мозга
- ШСБ - шкала субъективного беспокойства - оценка интенсивности переживаний от 0 до 10
- ШСП - шкала соответствия представлений - оценка позитивных убеждений от 1 до 7
- Флешфорвард - ожидание негативного сценария будущего

# Терминология

- Когниция - самопредставление в формате «Я» + «...» (какой?)
- Эустресс - состояние, в котором несмотря на стресс, человек демонстрирует адаптивное поведение
- Дистресс - состояние, в котором не происходит адаптации и демонстрируется дизадаптивное поведение
- Длительный стресс ВСЕГДА приводит к таким проявлениям, как - нейромышечные блоки, телесные ощущения, психосоматические заболевания, компенсации и т.п.
- Психотравма по МКБ - реальная или мнимая **угроза жизни** на момент ее происхождения
- Психотравма по АПИ - любое событие, повлекшее за собой дизадаптивную реакцию и когнитивные выводы, изменившие адаптивное поведение в будущем

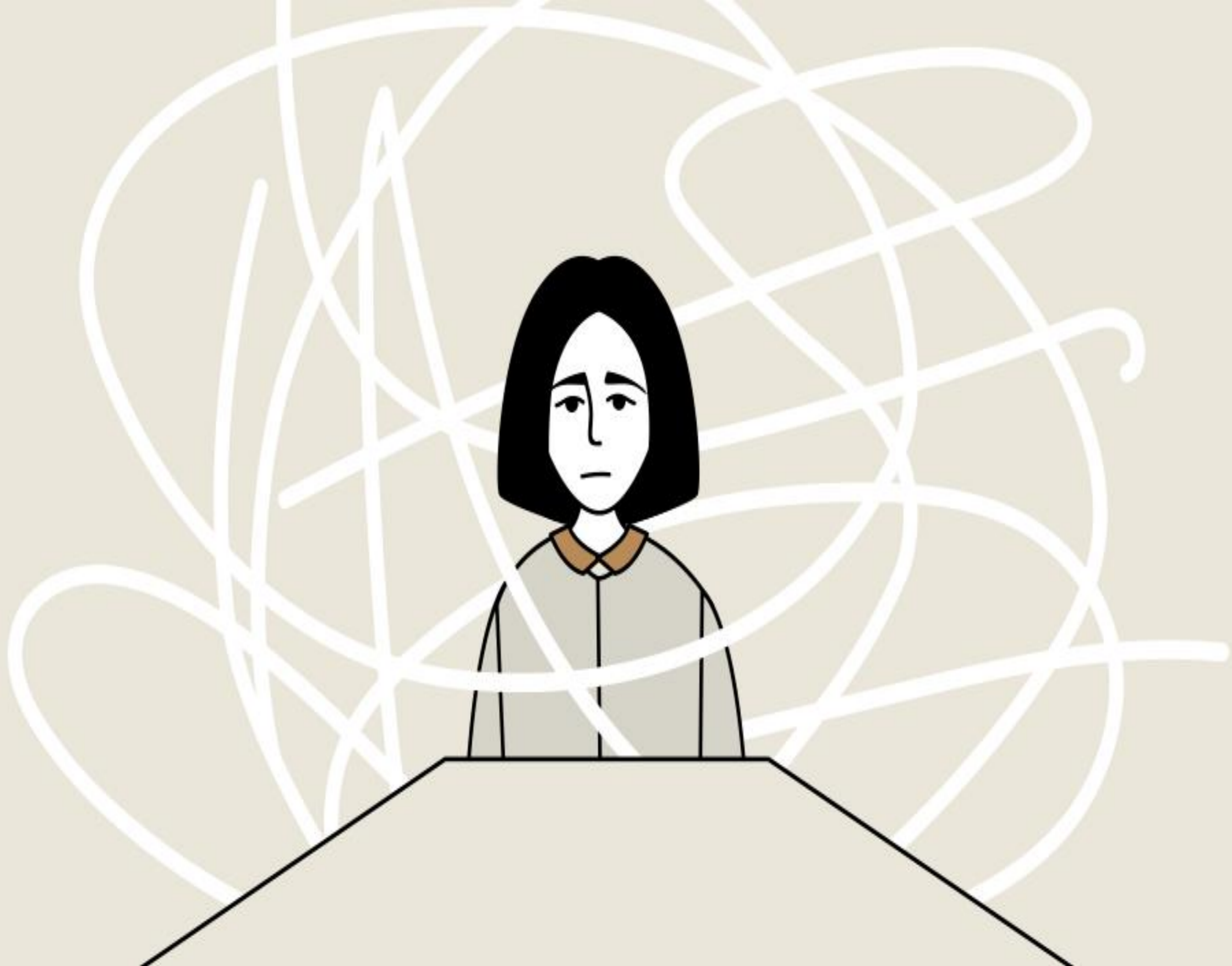
# Природа эмоциональной проблемы

- Происходит некоторая ситуация (запуск информационного метаболизма)
- Эмоции подсказывают что делать (эволюционный сигналинг)
- Если человек что-то делает - энергия высвобождается, поступает обратная связь, эустресс, потребность удовлетворяется, когниция - позитивна
- Если человек не совершает действия - энергия застревает, эмоция застревает и обрастает «научением» - как с этим жить - появляется дистресс, проявляются компенсации, агрессивные попытки высвободить эмоции, фрустрация, ПА, депрессия, негативная когниция, смерть



# Динамика психотравмы в ДПДГ

- Вспоминаем что такое психотравма
- Первичное сенсibiliзируемое событие - источник в прошлом (ПСС)
- Активирующее событие - повторный закрепляющий акт (АС)
- Симптом / триггер - текущий источник стресса, тревоги, невроза
- Наша задача как терапевтов - дать ресурса для переработки травмы и для поддержания мотивации решения проблемы
- Далее клиент должен признать и принять наличие проблемы и найти **все** её ПСС -> АС -> Триггеры
- Далее найти и переработать последовательно (или от наиболее заряженного к наименее) ПСС, АС, симптомы, триггеры, флешфорварды



# Модель АПИ

- Бессознательное связывает стимулы и выдает одинаковые реакции (привет, Иван Петрович Павлов).
- Триггер в настоящем и событие из прошлого приводит к дизадаптивным выводам.
- Исследования показали, что движений глаз, используемые в EMDR, улучшают восстановление эпизодической памяти, т.е. памяти о событиях из личного опыта (Christman, 2003), способствуют ориентации внимания, а также стимулируют семантическую и когнитивную гибкость (Kuiken, 2002), что означает способность видеть объект под новым углом зрения
- Исследования с помощью ЭЭГ, демонстрируют результаты EMDR-терапии, приводящие к нормализации эмоционального гипервозбуждения и кортикальной активации.

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0045753#abstract0>

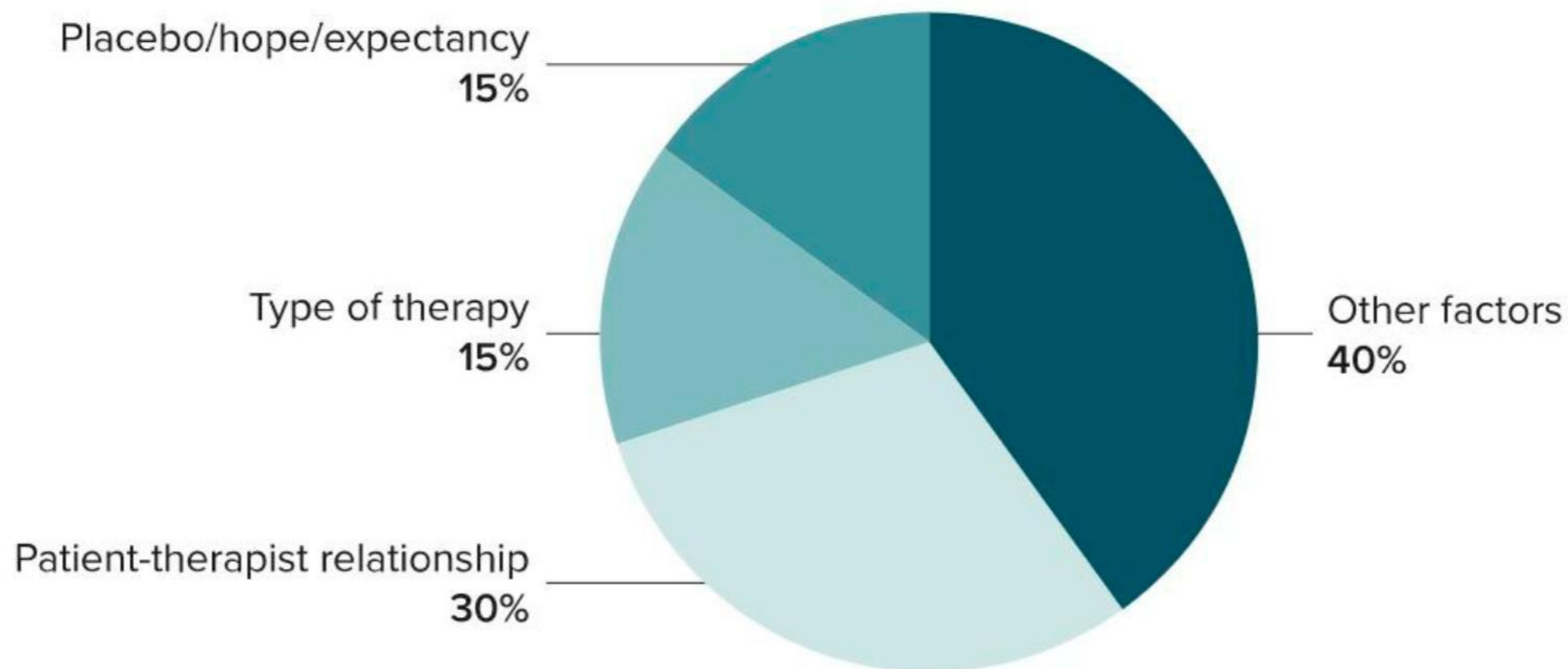
# Принцип эффективной терапии

- Приведение себя и клиента в рабочее состояние - окно толерантности (раппорт + терапевтические отношения)
- Сбор анамнеза
- Обозначение цели терапии для терапевта и для клиента
- Принятие и признание проблематики
- Высвобождение эмоций, чувств и переработка
- Перенаучение - переработка, перепрограммирование, рефрейминг и т.д.
- Проверка изменений в РЕАЛЬНОСТИ
- Фиксация успеха или корректировка плана



# Факторы успеха терапии

## Factors contributing to success of psychotherapy



SOURCE: M.J. LAMBERT / *HANDBOOK OF PSYCHOTHERAPY INTEGRATION* 1992

KNOWABLE MAGAZINE

The bond between therapist and patient has a bigger impact on the success of psychotherapy than the type of therapy, studies find. “Other factors” include everything that happens outside the therapist’s office, including other events in the patient’s life and society as a whole.

# Факторы успеха терапии

- Получается что больше 50% успеха зависит от клиента, а не от терапевта или метода
- Часть нашей задачи - кроме внешней мотивации клиента, дать внутренний пинок для реальных действий в реальной жизни
- **Что повышает успех терапии со стороны терапевта?**

Собственная проработанность, раппорт, аптайм, баланс транса и осознанности клиента, эмоциональная поддержка, катарсис или коллапс якорей, внушения, передача ответственности в руки клиента, работа с телом.

- Как понять, что сессия со стороны терапевта была «правильной» энергетически - время прошло намного быстрее, не было скуки и нет чувства усталости после (до 5-8 часов в день)



# Возможные запросы в ДПДГ

- Вина, обида, стыд
- Зависимость от чужого мнения
- Панические атаки
- Высокая тревожность
- Повторяющиеся стрессовые ситуации
- Страхи и фобии
- Сексуальные расстройства (стосн, аноргазмия и тп)
- РПП
- Зависимости
- ОКР
- Переживания об утрате
- Тяжелое расставание \ развод
- Измены \ ревность
- Переживание о детях (что-то может случиться)
- ПТСР всех форм и видов
- Навязчивые воспоминания и поведение
- Психотравмы детства (насилие, жестокое обращение)
- Психосоматика
- Снижение тревоги онкобольных
- Нехватка энергии \ ресурсов



# С чем мы работаем в ДПДГ

- В АНАМНЕЗЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ХОТЯ БЫ ОДИН ИЗ ТРЕХ КРИТЕРИЕВ, но лучше ВСЕ:
- Болезненное воспоминание о каком-то событии жизни, вызывающее неприятное ощущение в теле (ком в горле, дрожь, пот, покраснение лица, «ватные» ноги, «каменный» живот и т.д.)
- Негативная эмоция при воспоминании или по отношению к себе в каких-то ситуациях
- Отрицательное самопредставление себя в виде мысли (я неудачник, я плохая мать, я никчемный...)

# С чем мы работаем в ДПДГ

- Воспоминания (если не помню ничего - не работаем)
- Визуальные образы и картинки, деталями
- Аффекты, чувства, эмоции
- Телесные ощущения, боль
- Когниции



# С чем мы НЕ работаем в ДПДГ

- «Амнезированные» воспоминания
- Безэмоциональные переживания («ничего не чувствую» даже после полной загрузки оперативки)
- Психиатрия
- Заболевания сердца
- Серьезные заболевания глаз
- Эпилепсия
- Адекватные переживания (например, страх упасть перевесившись на балконе 10 этажа)
- Если нет вообще никакого эффекта после 2-3 сетов БЛС / сессий ДПДГ

# Подготовка к терапии терапевта

- «Непроработанный» специалист - плохой специалист, точнее плохой будет результат :)
- Раппорт (НЛП) - 99% успеха терапии
- **Что должно быть в терапии?**
  1. Чувство собственной уверенности и отсутствие сомнений (добро пожаловать в НЛП и НПК)
  2. Отсутствие страха неудачи (помним про разделение ответственности)
  3. Отсутствие размышлений о том, как достигнуть цели клиента
  4. Постоянный фокус на идеальности и красоте метода или своих действий, попытка играть в лучшую версию себя
  5. Отсутствие высокомерия, только «достоинство»!
  6. Концентрация в аптайме (на клиенте) и расслабленность в теле
  7. Не думать «Что сейчас сделать, а сейчас, а потом...»
  8. Наш девиз (не клиента) - вижу цель, не вижу препятствий!

Антикризисный  
консультационный  
психологический центр  
“Я АКТИВ!”



# Перерыв

# Классические фазы протокола

1. Сбор анамнеза (диагностика)
2. Подготовка к терапии, обеспечение безопасности
3. Определение и оценка ШСБ мишеней для работы
4. Десенсибилизация с помощью БЛС и переоценка ШСБ
5. Инсталляция позитивной когниции и оценка ШСП
6. Завершение переработки через сканирование тела
7. Информирование клиента о последующем эффекте терапии и назначение домашнего задания
8. Переоценка мишеней, выявление новых, оценка эффекта, корректировка стратегии работы

# 1 фаза - сбор анамнеза

- Цель первой фазы - точно определить с чем мы работаем
- То, что называет клиент **проблемой** - для вас лишь симптом, у которого есть источник в виде ПСС, есть что-то что не устраивает клиента в виде триггеров или навязов, а также есть «история» (то, что происходило из-за проблемы между ПСС и текущим моментом)
- 1 фаза - экспресс-диагностика, в ДПДГ занимает 5-25 минут, в зависимости от клиента (90%) и объема проблемы (10%)
- При хорошем раппорте вопросы на 1 фазе дадут максимум фактуры для работы, далее останется только правильно провести клиента по фазам 2-7
- Поэтому всегда начинайте с раппорта

# 1 фаза - сбор анамнеза

1. С чем бы вы хотели поработать? Как это проявлялось в последний раз? Как вы поняли что вам нужно обратиться ко мне?
2. Какие события прошлого явились основой для вашей проблемы?
3. Когда думаете о том, с чем вы ко мне пришли сейчас (повторить запрос клиента) - что происходит в теле? Где это? Как это выглядит? Сконцентрируйтесь на этих ощущениях и закройте глаза...вспомните, когда впервые вы почувствовали это? (Повторить ощущения в теле)
4. А что еще там? (Т-модель) Что или кто сейчас вызывает похожие ощущения в теле и эмоции?
5. Есть ли другие воспоминания, которые вызывают такие же эмоции, ощущения? Когда вы научились так реагировать? (Техника «Когнитивный мост через поплавок»)

# 1 фаза - сбор анамнеза

6. *Что бы вы хотели получить в результате терапии?*
7. *Как вы поймёте, что достигли этого результата?*
8. *Что изменится в вашем поведении, когда вы получите результат?*
9. *Насколько это в зоне вашего контроля? / в ваших силах?*
- 10. Разместите все события на линии времени для удобства с уточнением сколько тогда было лет клиенту**
- 11. Идеально - выйти на событие, являющееся ПСС. Либо в возрасте от 2 до 7 лет, либо наиболее заряженное**



# Техника поплавка

«Прикройте глаза и пока вы это делаете, обратите внимание на образы из воспоминания, мысли о нём, сконцентрируйтесь на звуках...и обратите весь свой взор **на ощущения в теле** которые сейчас к вам приходят (повторяете словами клиента), а также любые эмоции...любые чувства...а теперь просто дайте сознанию как бы плыть по реке воспоминаний в ваше прошлое, насколько это возможно сейчас... отлично, да... возможно там вы испытывали похожие ощущения в теле, это уже случилось с вами, обратите внимание как вы проплываете мимо событий, которые сейчас не важны, и просто дайте сознанию обнаружить похожие ощущения в теле, которые связаны с вашей проблемой, да, как будто река ведет именно туда, где находится истинный источник этой ситуации, и сейчас в этой безопасной среде, где вы просто плывете под мой голос, будьте внимательны к тому что к вам приходит...

..да, сообщите мне об этом, как только это придёт..»

**И ЖДЁМ!...**

## 2 фаза - подготовка

- Задача - объяснить клиенту принцип действия ДПДГ:
- Метафора поезда: *«Можем представить процесс терапии, как движение поезда. Сейчас мы в точке А, где есть проблема. Наша цель - точка Б. Где проблемы не будет. По дороге мы будем двигать глазами, как бы проезжая мимо воспоминаний, таким образом имитируя фазу быстрого сна, чтобы эти воспоминания, эмоции, негативные мысли и ощущения в теле прошли и больше вас не беспокоили. Однако нам важно проехать все остановки - каждое переживание, чтобы переработка случилась. Иначе наш поезд не доедет»*
- Рассказать о том, что будет происходить в процессе - свободные ассоциации.
- А также о том, что исцеление происходит именно благодаря клиенту, его усилиям и готовности работать, а не методу

## 2 фаза - подготовка

- Если вы работаете офлайн, показываете что будет происходить - движения руки, другие способы БЛС, расположение стульев
- Онлайн обучаем серии движения глаз, предлагая соединить две точки невидимой линии несколько раз, уточняем может ли клиент так делать самостоятельно, хвалим - «всё правильно».
- Подготовьте клиента к тому, что во время и после сессии может повышаться ШСБ:
- *«Между сессиями или даже во время у вас может усилиться эмоциональная реакция, это нормально, не стоит этого бояться, это признак переработки. Но для того, чтобы вам было еще спокойнее, мы сейчас сделаем технику Безопасное место. Вы сможете её использовать в будущем, возможно уже с другими переживаниями!»*
- Для спокойствия, что клиент с этим справиться вам необходимо сделать технику **Безопасное место**



# Безопасное место

- Техника обеспечивает клиента ресурсом успокоения и безопасности в здесь и сейчас.
- Можно сконцентрировать внимание на одной точке или закрыть глаза.
- Обязательно место, которое визуализирует себе клиент по ВАКОГ должно быть чистым от триггеров настоящего времени
- Изменять место и его характеристики - можно
- Добавлять людей, персонажи, фантазию - можно
- Клиент может усилить меры безопасности этого места - установить камеру, поставить забор, получить сверхспособности и т.д.
- Установите якорь - кинестетический + аудиальный (название)

# Безопасное место

Давайте вообразим место, где вы будете чувствовать себя наиболее безопасно и спокойно. Не важно реальное оно или нет, главное что вы его видите и чувствуете. Представьте себе это место и **подробно опишите его...** Отлично, а теперь давайте оценим насколько соответствует безопасность вашему воображению по ШСП от 1 до 7, где 1 вообще не представляю себя в безопасности там, а 7 - мне там максимально спокойно и хорошо - (проводим сет БЛС вне зависимости от ответа)

Ок, а теперь добавьте туда всё, что можете, чтобы ШСП было на твердые 7 - (проводим сет БЛС)

Отлично, а теперь давайте как-то это назовём. Слово которое вы редко используете в жизни, но оно будет для вас обозначать это безопасное место (сет БЛС)

Отлично, а теперь проверка. Представьте что-то слегка чуть чуть беспокоящее вас. А теперь произнесите слово. Что поменялось? (Сет БЛС)

Вы можете использовать теперь это слово и закреплять эффект до 7 баллов каждый раз, когда возникают беспокоящие симптомы или триггеры.

# 3 фаза - оценка мишеней

- Самая важная и сложная часть протокола. Цель - правильно определить когниции (самоопределение)
- Для удобства есть примерный список когниций (у вас на платформе и в чате) - сложность заключается в том, чтобы выбрать ту, которая действительно возникает у клиента, когда он думает о событии прошлого



# 3 фаза - оценка мишеней

- Возвращаемся к тому, с чем пришел к вам клиент
- *Вспомните образ, картинку, детали этого события (по ВАКОГ). Погрузитесь полностью в то, что вам доступно.*
- *Где сейчас в теле находится/появляется дискомфорт?*
- **Определяем негативную когницию (НК)**  
*\*Список с примерами в чате*
- *Когда вы вспоминаете это событие, какое у вас возникает негативное представление о себе?*
- **Важно** - не опыт, не социальную оценку, а именно негативное самопредставление по формуле «Я + ... (какой?)»
- НК - иррационально, касается только клиента, описывает его ощущения в полной мере, вызывает усиление ШСБ, видно по физиологическим проявлениям
- *Как бы вы сейчас оценили уровень ШСБ от 0 до 10?*

# 3 фаза - оценка мишеней

- **Определяем позитивную когницию (ПК):**
- **Какое самопредставление было бы наиболее подходящим и желаемым в том опыте ИЛИ в будущих похожих ситуациях?**
- **ВАЖНО** - сохраняется формула «Я + ...»
- Должно быть положительным без частицы НЕ и не содержать обобщений - всегда, никогда, вечно, полностью...
- Примеры стандартных ПК - «я могу справиться с этим», «я контролирую ситуацию», «я сделал что мог», «я в безопасности», «я смелый и сильный»
- *Насколько СЕЙЧАС это позитивное выражение соответствует ШСП от 1 до 7, где 1 вообще не подходит - отвращение, а 7 - идеально и мне уже хорошо?*
- **ВАЖНО** - Должно быть от 2 до 6!



# 4 фаза - десенсибилизация

- Определяем текущую ШСБ перед началом сетов БЛС
- Продолжительность одного сета ~30 сек. или 25-40 пассов
- Скорость ДГ максимальная, амплитуда также максимальная
- Если что-то некомфортно - можно уменьшить
- Добавляем бабочку, постукивания если ШСБ не уменьшается после 2-3 сетов
- Клиент про себя во время сета фиксируется на воспоминании, как на картинке и на негативной когниции
- Во время первых сетов терапевт старается **или молчать** или проговаривать негативную когницию для усиления аффекта
- Для остановки говорим **«СТОП! Что Вы сейчас чувствуете?»**
- Далее **«Что приходит? Что меняется?»**
- Далее после ответа клиента **«Обратите на это своё внимание и снова сделайте сет БЛС, поехали..»**

# 4 фаза - десенсибилизация

- Всё, что приходит записываем и предлагаем клиенту еще раз обратить свой внутренний взор на воспоминание, ощущения в теле, чувства и негативную когницию и продолжить новым сетом билатеральной стимуляции
- После каждых 4-5 сетов БЛС и вопроса «что сейчас чувствуете?», «что пришло?», «что меняется?» замеряете оценку ШСБ. Цель - довести ШСБ до 0, или 1-2 если это уместно (например, при потере, горевании и тп)
- Клиент делится свободными ассоциациями, но не должен сбивать собственный фокус внимания
- **ВАЖНО** - Все время держим клиента на мишени переработки и возвращаем к цели терапии!
- Всё, что приходит клиенту (образ, деталь, эмоция, мысль, чувство, ощущение в теле и тп) - оценивается по ШСБ и перерабатывается сетами БЛС пока вся мишень в целом не достигнет 0 или 1-2 по ШСБ

# 4 фаза - десенсибилизация

- Если приходит какое-то новое воспоминание, которое отличается от мишени - это означает, что вы раскопали новый вектор
- Новый вектор перерабатывается сетями БЛС до 0 или до отсутствия прогресса в переработке или неясной картины вектора в контексте мишени
- Возвращаем клиента к мишени каждые 7-10 сетов и уточняем - *«как вы сейчас себя чувствуете, когда думаете о первоначальном воспоминании?»*
- Когда остается 1-2-3 балла фокусируемся на том, что осталось, буквально: *«как чувствуете - где сейчас в теле остались эти баллы?»*... *«Подумайте об этом»* и... серия БЛС
- *«Что в том образе, в том что осталось от воспоминания сейчас оставляет эти баллы?»*, *«где эти 1-2 балла сейчас?»*... *«подумайте об этом»* и БЛС

# Парковка клиента

- Если за 1 сессию не удалось провести все 8 фаз, по опыту это часто происходит на 4 фазе, то клиента необходимо запарковать - **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ОТПУСКАТЬ БЕЗ ПАРКОВКИ**
- Можно за 5-10 минут до окончания провести через **безопасное место**, простые техники **релаксации через дыхание**, использовать **вазу ресурсов** или **контейнер**

# Ваза ресурсов

- *Подумайте о том, какого ресурса вам сейчас не хватает? Например, спокойствия. На сколько баллов сейчас спокойствие от 1 до 7? Вспомните 3 эпизода когда вы были абсолютно спокойны? ...В первом воспоминание сколько сейчас баллов? Сделайте медленную серию БЛС из 7-15 пассивов всё лучше представляя это воспоминание и почему вам там было спокойно. Сколько теперь баллов? Давайте сделаем так на каждое из воспоминаний...А теперь когда мы сделали сету БЛС на все воспоминания - насколько от 1 до 7 прямо сейчас вы чувствуете спокойствие? Давайте закрепим это сетом БЛС. Вы молодец, отлично поработали, динамика очень хорошая.*
- *Что самого ценного было в сегодняшней сессии? Спасибо, до следующей встречи.*



# Контейнер

Сейчас я попрошу вас представить что-то, что будет напоминать вам некий контейнер. Максимально герметичный и безопасный контейнер, из которого невозможна никакая утечка. И в этот контейнер я попрошу вас положить все свои страхи, тревогу, негативные мысли, баллы, все переживания. Буквально представьте как помещаете в контейнер всё, что сейчас вам мешает почувствовать свободу, спокойствие и безопасность. Опишите контейнер! Какого он цвета, размера, что делает его таким безопасным и герметичным? Подумайте что может усилить его безопасность и герметичность? Что это? Отлично, сделайте это. Каким одним словом вы можете назвать этот контейнер, чтобы вам сразу было понятно о чем речь? Прекрасно. Вы убрали туда всё, что хотели? Как вы себя чувствуете? Сколько баллов по ШСП от 1 до 7? Давайте еще что-нибудь уберем, чтобы точно было 7? Отлично, вы можете использовать контейнер и это слово между сессиями.

# ЧТО МЫ ИЗУЧИЛИ

1. Фаза 1 - Сбор анамнеза (экспресс-диагностика)
2. Поплавок (когнитивно-соматический мост)
3. Фаза 2 - Подготовка к терапии (рассказ о ДПДГ и обучение)
4. «Безопасное место»
5. Фаза 3 - Определение и оценка ШСБ мишеней для работы
6. Фаза 4 - Десенсибилизация с помощью БЛС и переоценка ШСБ
7. Парковка с помощью «Контейнера» или «Вазы ресурсов»

# Домашнее задание - 1

- Найдите бадди в группе, с которым вы сможете работать все 4 недели (обсуждаете на первом созвоне)
- Собраться в пары/тройки, заложив на отработку 1 - 2 часа
- **В каждую сторону отрабатываем 1,2,3,4 фазы** (включая поплавок и безопасное место) **и обязательно парковку!**
- В работу берём что-то с зарядом не более 2-5 баллов ШСБ, что-то очень простое и не самое больное
- Если брать нечего - притворитесь. Практика это самое главное в ДПДГ.
- Если не идет переработка - притворитесь, главное сейчас пройти все изученные фазы протокола!
- **ЗАПИСЬ ОТРАБОТКИ КИДАЕТЕ НА ЯНДЕКС ДИСК И ПОТОМ ССЫЛКУ МНЕ В ЛИЧКУ!**
- **Проверка занимает до 3 дней!**

[www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)

# «Я АКТИВ!»

Антикризисный  
консультационный  
психологический центр

**ПСИХОЛОГИ БЕСПЛАТНО,**  
Онлайн по любым вопросам:  
оставьте заявку на сайте

**[www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)**

и получите консультацию психолога  
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.



Антикризисный  
консультационный  
психологический центр  
“Я АКТИВ!”



Спасибо за  
внимание!